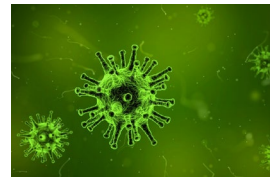


Il nuovo coronavirus

Materiali di lavoro



Persone particolarmente a rischio



Il contagio con il nuovo coronavirus è pericoloso soprattutto per determinate persone. Infatti, la malattia può avere un decorso grave soprattutto per loro. Sono particolarmente a rischio:

le persone di età superiore a 65 anni

gli adulti con le seguenti malattie pregresse

- grave sovrappeso (ICM \geq 40 kg/m²)
- ipertensione
- malattie croniche delle vie respiratorie
- diabete
- malattie e terapie che indeboliscono il sistema immunitario
- malattie cardiovascolari
- cancro

Oltre alle misure e raccomandazioni ufficiali della Confederazione, bisogna fare in modo che le persone particolarmente a rischio rimangano possibilmente a casa e abbiano pochi contatti con gli altri.

Restare a casa può essere molto noioso a lungo andare...



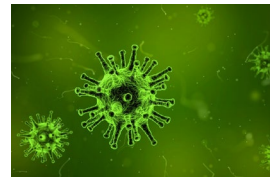
Assieme al tuo gruppo di lavoro, inventa un programma di attività per passare il tempo quando si è da soli a casa.

Cercate attività originali, significative e divertenti!



Il nuovo coronavirus

Materiali di lavoro

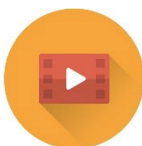


Per prevenire le malattie, è consigliabile vivere in modo sano.

Tu cosa fai per la tua salute?

Ci sono cose che fai, ma che non sono propriamente sane?

Ecco quello che faccio per la mia salute 😊	Questi comportamenti non sono sani ☹️



Trovi consigli utili per il tempo libero nella pagina web della Lega polmonare svizzera:

<https://www.legapolmonare.ch/it/specials/coronavirus/consigli-suggerimenti.html>



Sapevi che...?

Fumare aumenta in generale il rischio legato a una malattia delle vie respiratorie. Visto che anche il COVID-19 è una malattia delle vie respiratorie, la malattia può avere un decorso grave per chi fuma.